

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ

10.53885/edinres.2022.43.80.022

**Р.Х. Кадилов**

Доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к.п.н.

**У.Р. Хайдаров**

Магистрант БГУ

**Аннотация:** в данной статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов спринтеров. Рассматривается применения специальных упражнений в тренировочном процессе влияющие на техническую подготовленность скоростных качеств. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений результатов по основным показателям.

**Ключевые слова:** Физическая подготовленность, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, скоростные качества, достоверность статистического различия.

**Аннотация:** Ушбу экспериментал тадқиқот ўқув машғулоти гуруҳи спринтерларнинг спорт машғулотларига тайёргарлик ихтисослиги босқичида, тезлик қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган. Спринтерларнинг ўқув-машғулоти жараёнида махсус машқурдан фойдаланиш орқали тезлик сифатларига ижобий таъсир этувчи техник тайёргарликни ошириш методикаси ва тадқиқот кўрсаткичлари бўйича асосий натижалар ўзгариши ўрганилган.

**Калит сўзлар:** Жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тезкорлик қобилияти, статистик фарқ ишончилиги.

В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ, научно обоснованных методик и технологий в сфере спортивной подготовки молодежи, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов [1].

**Актуальность.** Для дальнейшего развития легкой атлетики все большее значение придается поиску новых, более эффективных, средств и методов подготовки спортивного резерва, обосновывается необходимость широкого использования различных этапов становления спортивного мастерства теоретико-методических положений, индивидуализация тренировочного процесса [3].

В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой конституционный подход для работы с детскими командами. Вырисовывается новая концепция однотипности ответных реакций на физические нагрузки у детей, объединенные габариты и компонентным варьированием их соматических показателей [2,4,5].

Особое внимание надо уделять специальной физической подготовки легкоатлетов в спринтерском беге с учетом их технических особенностей. Поэтому проблема легкоатлетов, специализирующихся в спринте является актуальной.

**Цель:** исследования эффективности улучшения техники бега на результативность скоростных качеств спринтеров, в соревновательных дисциплинах.

**Методы исследования.** В процессе исследования анализировались и обобщались данные научно-методической литературы, методы тестирования и метод математическо-статистического вычисления.

С помощью принятия контрольных измерений (скорости и скоростно-силовых качеств) проводилась оценка физического развития юношей 15-17 лет. В ходе физического развития юношей были получены данные по следующим показателям: бег на 60, 100 метров, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки вверх.

Для решения задач исследования нами был организован и проведен педагогический эксперимент в течении сентябрь 2020г.- февраль 2021 года на базе БКОР г. Бухара. В исследовании приняли участие 11 спортсменов (юноши) учебно-тренировочной группы третьего года обучения 15-17 лет.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

В начале эксперимента основные средства были направлены на развитие специальной физической подготовленности.

Объём и содержание учебно-тренировочных занятий определялись типовой программой КОР в соответствии с этапом подготовки. Для третьего года обучения объём учебно-тренировочных занятий составил 10 учебно-тренировочных занятий с общей нагрузкой 20 часов в неделю (Таблица 1).

**Таблица 1.**

**Объём учебно-тренировочных занятий спринтеров**

Наименование деятельности	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20
Тактико-техническая подготовка	30	30	30	30	30	30
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2

В современной практике широко применяются инновационные беговые упражнения такие как: A-skip, B-skip, C-skip, D-skip, E-skip. Которые развивают и совершенствуют современную технику бега а именно спринтерского. Стоит заметить, что по сравнению с ранней техникой и поздней техникой есть некоторые различия. В поздней технике постановка стопы является ключевым элементом в работе ног.

**Результаты исследования.** Содержание тренировочного процесса легкоатлетов в спринтерском беге способствовала существенному развитию таких показателей физического развития, как в скорости, так и в силе; оказала повышение на физическую подготовленность: бег на 60, 100, метров, прыжки в длину с места, прыжки тройным с места, прыжки вверх (Таблица 2).

**Таблица 2**

**Показатели физической подготовленности спринтеров**

Единицы измерения и принятые контрольные тесты	В начале эксперимента n=11		В конце эксперимента n=11		Рашида	Достоверность различия
	$\bar{X} \pm \Omega$	%	$\bar{X} \pm \Omega$	%		
Бег на 60 метров	8,218 ±0,715	,70	7,836 ±0,727	,3	0,1	t=2,2 P > 0.05
Бег на 100 м	14,0 ±1,28	,14	13,1 ±0,9	,9	0,9	t=3,7 P > 0.01
Прыжки в длину с места	207,5 ±19,96	,62	218,7 ±19,56	,9	11,2	t=2,4 P > 0.05
Тройной прыжок с места	613,8 ±63,69	0,38	636 ±65,33	0,3	17,8	t=1,4 P < 0.05
Прыжки вверх	47,5 ±5,84	2,28	52,5 ±6,07	1,6	5,9	t=3,5 P > 0.01

Средний показатель бега на 60 метров в начале эксперимента 8,218±0,715сек., а в конце эксперимента 7,836±0,727 сек. (t=2,2;P>0,05).

Показатели бега на 100 метров в начале эксперимента составил 14,0 ±1,28 сек., а в конце эксперимента 13,073±0,896сек.(t=3,7;P>0,05).

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Показатели прыжков в длину с места в начале эксперимента  $207,5 \pm 19,96$  см., а в конце эксперимента  $218,7 \pm 19,56$  см. ( $t=2,4; P>0,05$ ).

Показатели прыжков тройным с места в начале эксперимента  $620,6 \pm 68,18$  см., а в конце эксперимента  $636 \pm 65,3$  см. ( $t=1,4; P>0,05$ ).

Прыжки вверх в начале эксперимента  $47,5 \pm 5,84$  см., а в конце эксперимента  $52,5 \pm 6,07$  см. ( $t=3,5; P>0,05$ ).

**Вывод и результаты исследования.** Сравнительный анализ изменения технической подготовленности в эксперименте позволил установить, что в течении всего времени наблюдался прирост силовых и скоростных показателей у испытуемых. В связи с этим можно сделать заключение что предложенный набор упражнений подобран верно, и действительно правильная постановка стопы благоприятно влияет на увеличение скорости спринтера.

#### **Список использованной литературы:**

1. Мирзиёв Ш.М. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 URL: <https://lex.uz/docs/4711329>

2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / Наука в олимпийском спорте №1, 2014.

3. Khamidovich KR. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS AKTIVITIES IN UNIVERSITIES // Конференции. – 2020.

URL: [http://journals.e-science.uz/index.php/conferences/issue/view/10\\_javascript:void](http://journals.e-science.uz/index.php/conferences/issue/view/10_javascript:void)

4. Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук

URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinterov-massovykh-razryadov>

5. Реутова О.В. Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1(22).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

138. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

139. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. - 2020- № 3 (48) с 79-81

140. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

141. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

142. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

143. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

144. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

145. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

146. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

147. В Мамуров, А Маманазаров, К Абдуллаев, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

148. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

149. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

150. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

151. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

152. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

153. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)